खुद को संपूर्ण बनायें



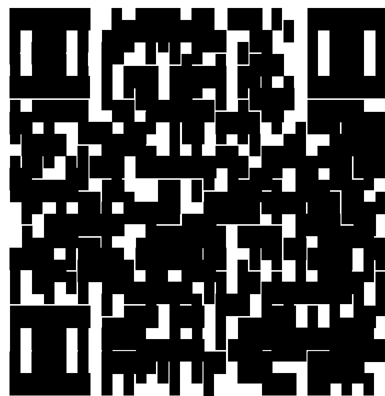
अपनेशारीरिक, मानसिकऔरआधयात्मक
सवासयकोनिपुणबनाएं

खुद को संपूर्ण बनायें

"अगरतुमकुछपानाचाहतेहो,
तोपहलेअपनेलकयकीप्प्तकेलिएसमर्तहोजाओ "

- सवामीविवेकानंद

Scan To Visit The Website



OfficialDigitalBuddyPro

डिसकलेमर

यहपुसतककेवलजानकारीकेउद्शयसेलिखीगईहै हरएकतरहसे

इसपुसतककोपूर्औरसटीकबनानेकापयासकियागयाहै साथही,

यहपुसतककेवलपकाशनतिथितककीजानकारीपदानकरतीहै

इसलिए, इसपुसतककोएकगाइडकेरपमेइसतेमालकियाजाना
चाहिए- परमस्त्रकेरपमेनही
इसपुसतककाउद्शयशिक्तकरनाहै लेखकऔरपकाशकइसबात

कीगारंटीनहीदेताहैकिइसपुसतकमेनिहितजानकारीपूरीतरहसेपूर्

हैऔरइसमेकिसीभीत्टियाचूककेलिएजिममेदारनहीहोगा

यहपुसतककेवलशिकणकेलिएबनाईगयीहैऔरजानकारीपदान
करतीहै यहजानकारीपेशेवरचिकितसासलाहकोपतिस्पितनही
करतीहै

- www.digitalbudddypro.com

विषयसूची

5. हमेशाअपनेआपकोथोड़ढीलारखो
6. सकारातमकभावनाओकोनियंतणमेआनेदे
7. नकारातमकविचारोकोवशमेकरनायामारना
8. परामऔंरउपचार

- विश्व्सकोमजबूतकरे

1.संगीतकाउपयोगकरना
2.अनयविश्सियोसेबातकरना
3.अपनीभावनाओकोअलगकरना
4.सेवाओमेभागले
5.प्र्ााकरो
6.पॉडकासटसुने

- आदतेजीवनकेनिर्मणखंडहै

1.आदतेसवासयकीकुंजीहै
2.आदतोऔरदिनचर्यकीशक्
3.एकलकयकेआसपासकेद्तदिनचर्यबनाना
4.लकयऔरकार्कैसेचुने
5.आदतेऔरदिनचर्यस्पितकरना
6.आदतोऔरदिनचर्यकाविश्ष्ण

- सवयंकोअलगनकरे

1.आपकेजीवनमेलोगोकेहोनेकामहतव
2.फैलोशिपकामहतव
3.सीमाएँबनाना
4.कभीकभीअकेलेरहनाठीकहै
5.अकसरसामाजिकसमूहोमेशामिलहो

- अपनेसवासयमेमहारतहासिलकरनाएकयात्है

  1. यात्काआनंदलेना
  2. अपनीयात्कोसमझना
  3. सबकुछजुड़हआहै
  4. असफलताकेबारेमेमतसोचो
  5. सेलफकेयरफ्ट्सऔररटीनरखे

  निषकर्

-

कयाआपभीअपनेमस्त्षककासहीविकासकरना

चाहतेहैजिससेआपबौद्करपसेसशकबनसके?

यदिहाँतोनीचेदीहईलिकपरअभीक्लककरकेये

" बौद्कविकासई- पुसतकबंडल" अभीखरीदे



>>बौद्कविकासई- पुसतकबंडल<<

(कयूंकिआपपहलेसेहीहमारेग्हकहैतोआपकोयेबंडलविशेषछूटकेसाथदियाजायगा)

परिचय

- परिचय

यदिआपशारीरिक, मानसिकयाआधयात्मकरपसेअपनेसवासयकेपति कमीमहसूसकररहेहै, तोआपसोचरहेहोगेकिआपइसकोठीककरनेके लिएऔरफिरसेसंपूर्महसूसकरनेकेलिएकयाकरसकतेहै जीवनकी परेशानियाँहमनेजोहमारेजीवनकीकलपनाकीथी, उससेअलगरासतोपर

हमेलेजासकतीहै, लेकिनइसकामतलबयहनहीहैकिहमहमारेजीवन

कोबेहतरबनानेकेलिएपरिवर्नकरनेमेसकमनहीहै

संपूर्होनेकामुखयलकयहैकिआपकोआपकेसवासयऔरजीवनपरपूर् नियंतणकीआवशयकताहै, लेकिनयहकैसेकियाजाताहै?जितनाआपसोच

सकतेहैयहउससेभीआसानहोजाताहैजबआपइसेचरणोऔरकार्मे

तोडतेहैजिसपरआपहरदिनधयानकेद्तकरसकतेहै

इसपुसतकमेऐसीजीवनक्याएँऔरकदमहैजोआपकोसंपूर्ताऔर

अपनेसच्आतमसमर्णकीदिशामेबढनेकेलिएमददकरसकतेहै यह

पुसतकआपकोउसजीवनऔरआतम-साकरताकीदिशामेप्रंभकरनेके

लिएसंभावनापदानकरतीहै, जिसेआपहमेशासेचाहतेआएहै

जबकिइसपुसतकमेआपकेअद्तीयस्तिकेलिएसभीउतरनहीहो

सकतेहै, आपइसेजीवनबदलनेवालीयात्केलिएएकमार्दर्ककेरप

मेउपयोगकरसकतेहै यहआपकोअपनेवक्तवपरकाबूपानेमेभीमदद करेगी

यहआपकोअपनीनकारातमकसोचकोदरकरनेऔरअच्चीज़ोपर
विश्सबनानेमेमददकरताहैताकिआपअपनेजीवनकीकठिन
परिस्थियोपरकाबूपासके

एकछोटाकदम

आपकीजिदगीबदल
सकताहै

- एकछोटासाकदमआपकीजिदगीबदलसकताहै

संपूर्होनाऔरसभीरपोमेअपनेसवासयमेमहारतहासिलकरनाएक

बड़सफरजैसालगताहै, लेकिनहरसफरकीशुरआतएकछोटेकदमसे

होतीहै कुछलोगतबतकपतीक्क्रनाचुनतेहैजबतककिउनकेपास

जीवनमेबड़बदलावकीशुरआतकरनेकेलिएसबकुछकममेनहो,

लेकिनअगरआपइंतजारकरतेरहेगे, तोआखिरकारआपयात्क्रीशुरआत

हीनहीकरपाएंगे

- आपकोसंपूर्होनेकेलिएशुरकरनेकीजररतहै, केवलएकछोटेसे बदलावकेसाथ, चाहेकितनाभीछोटाकदमकयोनहो यादरखेकिछोटे कदमबिनाकदमसेबेहतरहै,जबतकआपसहीदिशामेजारहेहै

बहानेबनानाबंदकरो

संपूर्होनेकीअपनीयात्प्रर, अपनापहलाछोटाकदमशुरकरनेकेलिए आपकोबहानेबनानाबंदकरनाहोगा
एकबातहै, सोशलमीडियाकाउपयोगआजकेसमाजऔरसंसकृतिमे मानसिकसवासयकोअतयधिकपभावितकरताहै सोशलमीडियाके हालांकिकुछमहतवपूर्उपयोगहै, जैसेकिआपकोआपकेदोसतऔर

परिवारजोदनियाकेअलग-अलगहिससोमेरहरहेहोगेउनसेकनेकटेड रखना

हालांकि, अगरआपखुदकोलगातारसोशलमीडियापरखुदकीतुलना

दसरोसेकरतेपातेहैतोआपकोअपनेमानसिकसवासयकेलिएसोशल

मीडियासेब्क्लेनेकीजररतपडसकतीहै जबबातआतीहैसोशल
मीडियाकीतोबहानेबनानाआसानहोताहै, लेकिनअगरआपसक्सेनही
उतरसकतेऔरअधिकउतपादकनहीबनसकतेहै, तोआपसवयंकोसंपूर्

बनानेकेलिएवहपहलाछोटाकदमउठानेमेसकमहोनेसेरोकरहेहै

बहानेछोडनाअबतककीसबसेकठिनचीजोमेसेएकहै, कयोकिइसमेहमे

अपनेकुछहिससेबदलनेपडतेहैजोहमनेपहलेअपनेतरीकेसेठीककिए
होतेहै बड़केरपमे, हमआदतोमेफंसजातेहै, औरउनमेसेकईहमे
संपूर्होनेसेविचलितकररहेहै

बहानेबनानाबंदकरनेकेलिए, आपकोखुदकोमजबूरकरनेकीजररतहै

उदाहरणकेलिए, यदिआपशारीरिकफिटनेसयात्केएकभागकेरपमे

अधिकव्यामशुरकरनाचाहतेहै, आपकोजिमयापार्मेजानेकेलिए

अपनेकार्ममेसेसमयनिकालनेकीजररतहै बहानेबनानाआसानहो
सकताहै, लेकिनजैसेहीतुमअपनेआपकोबहानेबनानेसेबाहरनिकालते

हो, आपसंपूर्होनेकेएककदमऔरकरीबहोगे

उचितलकयनिर्धरितकरना

पहलाकदमउठानेकामतलबउचितलकयऔरयोजनाएँहोनाहै यदिआप

अपनेऔरअपनेलकयोकेलिएसषअपेक्एँनिर्धरितनहीकरतेहै, तोउनहे
पूराकरनेमेआपकोबहतकठिनाईहोगी अगरआपनईनौकरीपानाचाहते
हैकयोकिआपकीवर्माननौकरीआपकीमानसिकऔरआधयात्मकसवासय

केलिएअनुकूलनहीहै, आपकोनईनौकरीखोजनेकेलिएउचितलकय

बनानाशुरकरनेकीआवशयकताहै

ऐसाकरनेकेसर्तमतरीकोमेसेएकहैकिसपताहमे3 या4 आवेदन

भेजनेकालकयनिर्धरितकरना यहसमयसीमाअधिकांशलोगोकेलिए

उचितहै, लेकिनआपइसेहमेशाअपनेशेड्लमेफिटकरनेकेलिए
समायोजितकरसकतेहै

हालांकिसपताहमे10 या20 नएआवेदनभेजनाअपनेआपकोबतानेके

लिएआकर्कहोसकताहै, परयहआमतौरपरनहीहोताहैऔरनिराशाही

हाथलगतीहै अपनेलकयोकोप्प्तनहीकरनाआपकोछोटेकदमउठानेके

लिएपीछेकीओरधकेलसकताहै इसलिएयहबेहदजररीहैलकयो
कोसषऔरउचितबनाएंताकिआपउनहेपूराकरनेकेलिएसवयंकोसमर्त करसके

उचितलकयोकेसाथआपनईआदतेऔरनईजीवनशैलीभीबनासकतेहै लकयहोनेसेआपअधिकउतपादकबनसकतेहै, कयोकिआपहमेशाकिसी चीजकेलिएकामकररहेहै, चाहेवहबड़ीहोयाछोटी

- दिनचर्यबनाना

एकछोटासाकदमउठानाभीआपकेजीवनसंरचनाऔरअच्आदते बनानेकेकामआताहै आपदिनचर्यकेबिनाजीवनकीअच्आदतेनही बनासकते नियमितहोनेसेआपकोसंपूर्होनेकीओरछोटे-छोटेकदम

उठानेमेभीमददमिलेगी, कयोकिआपउसीअनुशासनमेहरदिनसंलगनहो सकतेहै

यदिआपनेपहलेकभीकोईदिनचर्ययाकार्कमनहीबनायाहै, तोछोटी दिनचर्ययाकार्कमशुरकरनासुनिश्तकरे उदाहरणकेलिए, यदिआप अपनेआधयात्मकसवासयपरकामकरनेमेसमयवतीतकरनाचाहतेहैतो हरदिनएकहीसमयआधयात्मकअभयासमेखर्करनेकीआदतबना सकतेहै

होसकताहैकिआपहरसुबहएकघंटेपहलेउठेताकिआपएक

आधयात्मकपुसतक, बाइबल, याएकविश्स-आधारितपुसतकपढ़जिसे

आपपढनाचाहतेहै हरदिनजलदीउठनाएकआसानऔरव्हारिक दष्कोणहैजोआपअपनासकतेहै यहभीएकछोटाकदमहैजिसमेबहत अधिकपयासशामिलनहीहै

- आपकेकदमकेलिएजवाबदेही

एकबारजबआपकेपासएकदिनचर्य, एककदमऔरउचितलकयहोजाते

है, तोआपकोयहसुनिश्चितकरनेकीआवशयकताहैकिआपअपनेआपको

जवाबदेहीरखरहेहै अगरयेआपकेलिएकठिनसमयहै, तोआपट्कपर

बनेरहनेकेलिएआपकीमददकरनेकेलिएकिसीऔरकोभीशामिलकर
सकतेहै बहतसेलोगअपनीबातेकोचयादोसतोकेसाथशेयरकरतेहै

आपकोयहसुनिश्चितकरनेकीआवशयकताहैकिआपजवाबदेहीकेलिए
समयबनारहेहै इसकामतलबहरहफतेकेअंतमेबैठनाऔरआपकीपगति

किसराहपरजारहीहैइसपरविचारकरना कयाआपरोजजलदीउठतेथे?

जैसेआपनेकहाआपकरोगे? कयाआपनेनौकरीकेआवेदनभेजेथे? आपने

कहाआपकरोगे? यदिनही, तोअपनेआपपरकठोरमतबनो लेकिनयह
सुनिश्चितकरेकिआपअगलेसपताहबेहतरकेलिएतैयारहै

छोटेकदमोकीताकत

एकछोटेसेकदमकोउठानाबहतमहतवपूर्णहोसकताहै यहसंभावनाहै
किआपयहसोचरहेहोकिआपकोअपनेजीवनकोबदलनेकेलिएएकबड़

कदमकीआवशयकताहैयाफिरआपकोऔरअधिकपयासकरनेकी
आवशयकताहै, लेकिनबहतसेलोगयहकहेगेकियहसचनहीहै अगर

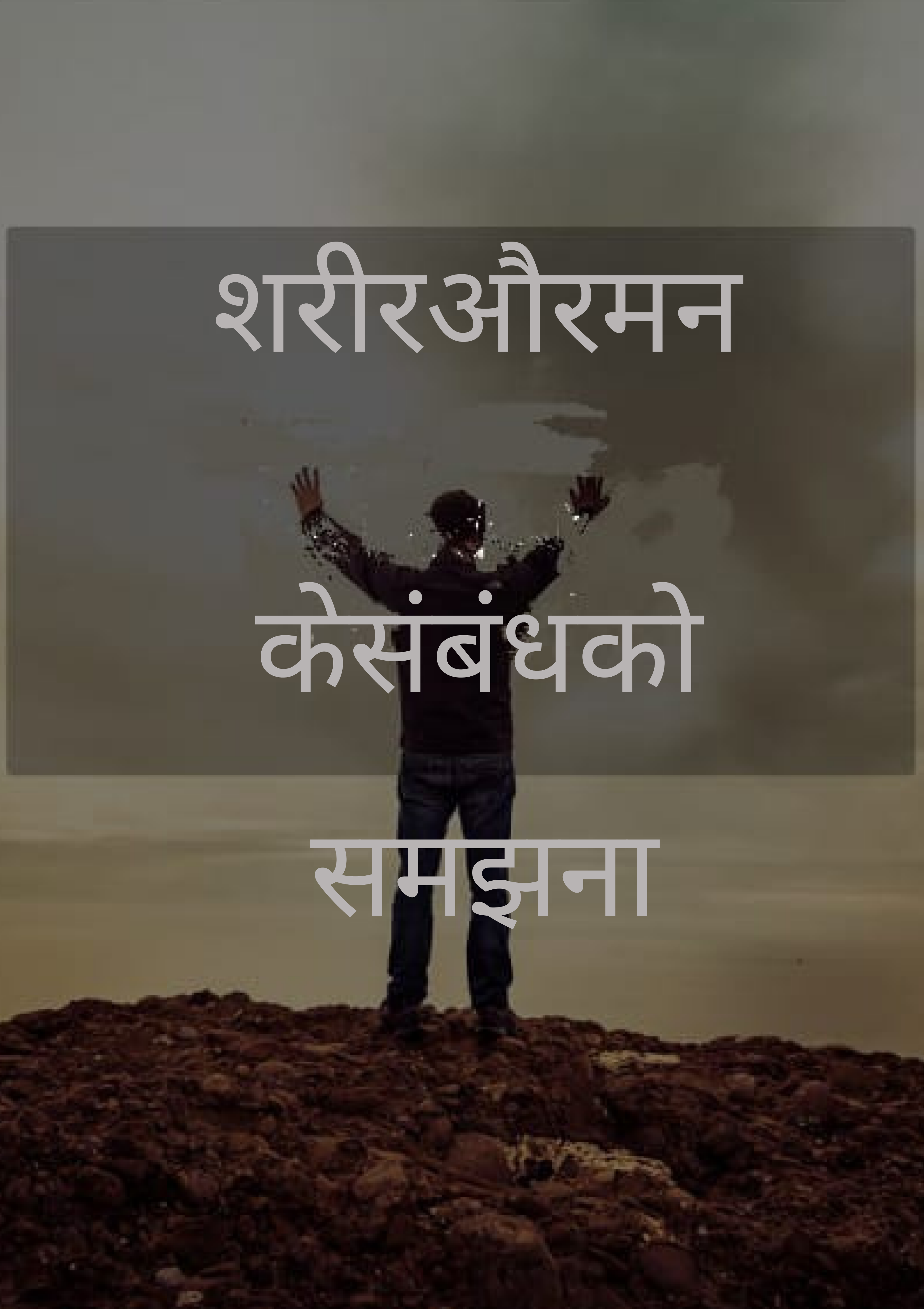
आपबहतबड़कदमोकोसहीढंगसेतैयारनहीकरतेहै, तोवेआपको
असफलताकीदिशामेभीलेजासकतेहै छोटेकदमोसेअसफलहोना

कठिनहै

एकबारजबआपएकछोटाकदमपूराकरलेतेहै, तोआपदसराकदमउठा

सकतेहैऔरफिरदसराजबतकआपअपनेलकयतकनहीपहुचजाते छोटे

कदमआपकोऐसेकार्सेभीबचासकतेहैजोबहतजोखिमभरेहोसकते
है, चाहेवहआर्करपसेहोयामानसिकरपसे


शरीरऔरमन
केसंबंधको
समझना

- मन-शरीरकेसंबंधकोसमझना

यदिआपसंपूर्होनाचाहतेहैऔरआधयात्मक, मानसिकएवंशारीरिकरप

सेअपनेआपसेफिरसेजुडनाचाहतेहै| आपकामन-शरीरआपकेविकास कोकैसेपभावितकरताहैइसकोसमझनेकीजररतहै लोगमानतेहैकि शारीरिकबीमारियाँयासमसयाएँइसबातसेआतीहैकिआपकादिमाग सामाजिकऔरजैविककारककिसतरहसेपक्ाकररहाहै

इसकासीधासामतलबहैकिजोतरीकेसेआपअपनीभावनाएंमहसूस करतेहै, वहआपकेशारीरिकसवासयकोपभावितकरसकताहै अगरकभी आपकिसीस्तिमेहैजैसेकितलाकयाबेरोजगारी, तोआपकोपताहो सकताहैकितनावआपकेशरीरकोथका-धुकामहसूसकरासकताहै तनावरकचापऔरशुगरजैसेबीमारियोकोभीबढ़वादेसकताहै

आपकाशरीरतनावकेकारणपेटमेदर्औरसिरदर्जैसीसमसयाओका सामनाकरसकताहै आपशायदतनावकेकारणथकान, अनिद्, यासांस कीतकलीफभीमहसूसकरे बहतसेलोगसोचतेहैकिअगरउनहेकोई शारीरिकबीमारीहै, तोउसकाइलाजडॉकटरसेकरवानाचाहिए, लेकिन अकसरउनकीसमसयाएंवासतविकरपसेतनावऔरचिताकेकारणहोतीहै औरवेठीकनहीहोती

तनावऔरचिताकोनियंत्तकरनेकेतरीकेकोजानकरआपअपने शारीरिकलकणोकाबेहतरसेपबंधनकरसकतेहै, औरइससेआपका सवासयभीबेहतरहोसकताहै

- मनऔरशरीरकेसंबंधमेसुधार

यहजानकरकिमानसिकसवासयआपकेशारीरिकसवासयकोपभावितकर सकताहै, आपसोचरहेहोगेकिकयाकुछतरीकेहैजिनसेआपमन-शरीर

संबंधमेसुधारकरसकतेहै कईतरीकेहैजिनसेआपसुधारकरसकतेहै,

लेकिनआपकोयहसुनिश्त्करनेकीआवशयकताहैकिआपबेहतरबनने कीचाहतमेठोसपयासकररहेहै

यदिआपकीशारीरिकस्तियांगंभीरहै, तोआपकाडॉकटरहोसकताहै आपकोरकचापजैसीदवाएंदेनाचाहतेहै दवालेतेसमययदिआवशयकहो, तोआपअपनेदिमाग-शरीरसंबंधकोबेहतरबनानेकेलिएघरपरभीकुछ चीजेकरसकतेहै

तनावपबंधनतकनीकआपकेशीर्तरीकोमेसेएकहैजिससेआपतनाव कमकरसकतेहैऔरअपनेशरीरकोबेहतरसवासयमेवापसलासकतेहै तनावपबंधनसभीकेलिएअलगदिखताहै, लेकिनबहतलोगसोचतेहैकि

जिसशौककाआपआनंदलेतेहैउसकाअभयासकरनेसेतनावकमकरनेमे औरअपनेदिमागकोपबुदकरनेमेमददमिलसकतीहै

यदिआपकेपासपहलेसेकोईशौकहै, तोआपइसकाअभयासकरनेकेलिए समयनिकालसकतेहै यदिआपकेपासशौकनहीहै, तोकोशिशकरेऔर एकखोजे कुछभीलिखनेसेलेकरपढने, पेटिगकरनेतककाशौकहो सकताहै शौक, इसमेशारीरिकचीजेभीशामिलहोसकतीहैजैसेकि बाइकचलाना, योग, यादौड़ना

मन-शरीरसंबंधकोबेहतरबनानेकाएकतरीकायहभीहैकिविश्राम तकनीकोकाअभयासकरे इसमेमैडिटेशन, योग, यागहरीसाँसलेना शामिलहोसकताहै चुपचापबैठनाऔरगहरीसांसलेनाआपकी

भावनाओकोसंतुलितकरनेमेमददकरसकताहै यदिआपसुनिश्चितनही

हैकिकैसेकरनाहै, तोऐसेकईवीडियोयाकिताबेहैजोआपकोअभयास मेतबतकलेजाएगाजबतकअपनेदमपरआपकोइसेकरनेकीआदतन होजाए

अपनेआपमेनिवेशकरनाभीअधिकदिमागदारहोनेकीकुंजीहै इसका मतलबहैकिआपसवासयकेसभीक्षेत्रमेनिवेशकरेजैसेपोषण, फिटनेस, काम, शौकऔरवक्तिगतरिशतोमे एकअच्छाजीवन-कार्यसंतुलनढूँढना अपनेआपमेनिवेशकरनेकाएकबड़ाहिससाहै

उचितकार्य-जीवनसंतुलनकेबिना, आपकेपाससवयंकेलिएसमयनही होगा, औरयहआपकेपूर्विकासकीपक्रियाकोनुकसानपहुचासकता है

मन-शरीरसंबंधकोसमझनेकाअंतिमपमुखभाग,लचीलापनविकसित

करनाहै लचीलेपनकाएकहिससाअच्छासामाजिकहोनाऔरअपनेबारे मेसकारातमकदृष्टिकोणरखनाहै
यदिआपसकारातमकसोचेऔरचीजोकोलचीलारखनेमेसकमहोगे, तो आपसबकुछसहीकरनेमेसकमहोगे

- मनऔरशरीरकेबीचसंबंध

मनऔरशरीरकेबीचसंबंधपरकईअधययनकिएगएहै कुछवैज्निको

औरडॉकटरोकेपासजीवनकेतनावपूर्स्तियोकेअनुभवकेदौरानलोगो

केदिमागकीनयूरोइमेजिगभीहै तनावपूर्स्तियोकेदौरान, नयूरोइमेजिग
दिखाताहैकिमस्त्षकऔरतंत्क्रातंतवासतवमेबदलतेहै

इसकामतलबहैकिआपकेववहारमेवासतवमेनयूरोपैथवेबदलनेकीकमता

है, चाहेवहअच्याबुरेतरीकेसेहो यहएककारणहैकिकईडॉकटरऔर

लोगऐसामानतेहैकिकुछबीमारियाँठीककरनेकेलिएअबदवाईकाफी
- नहीहैऔर, विशेषरपसेबीमारियाँजोतनाव,चिता, याअवसादसेउतपन
होतीहै

पोषणऔरमन

आपअपनेशरीरमेजोचीजेडालतेहै, वेआपकेशारीरिकऔरमानसिक
सवासयकेलिएमायनेरखतीहै
अधययनोसेपताचलाहैकिपोषकततवोसेभरपूरभोजनभावनातमकऔर
मानसिकभलाईबेहतरपदानकरसकताहै चूंकिआपकामनशरीरसेजुड़
हआहैतोआपकामनभीपेटऔरपाचनतंतसेजुड़है

कुछसबूतभीहैकिविविधऔरसवसआहारसेभीचिताऔरडिप्र्शनसे

पीड़तहोनेकीसंभावनाकमहोतीहै पुसतककाअगलाअधयायपोषणऔर

अधिकविसतारसेसवसजीवनपरजाएगा

- योगऔरधयानकापयोग

योगऔरधयानअपनेदिमागऔरशरीरकेकनेकनकेसाथअधिकसिक बनानेकेशीर्तरीकोमेसेएकहै योगकरनेसेकुछहार्नऔर

नयूरोट्रसमीटरजोशरीरकोआरामदेनाऔरतनावसेबेहतरतरीकेसे निपटना,इसकेपभारीहैउनमेसक्म्रताआतीहै

योगभीइनभारोत्नलनयाचलनेजैसेअनयव्यामोकीतुलनामे

नयूरोट्रसमीटरकोरिलीजकरनेकाबेहतरकामकरताहै बेशकआपअपनी नियमितव्यामदिनचर्यकरसकतेहैलेकिन30 मिनटव्यामकेशुरआत

- औरअंतमेयोगकेजोडनेपरविचारकरे

सकारातमकताकापयोग

सकारातमकरहनाऔरसकारातमकसोचनाइससेकहीजयादाआसानहै एक तरहसेआपअपनेविचारोसेफर्करसकतेहै,हालांकियहमहसूसकरना

हैकिसबकुछअस्म्रीहै अधिकसकारातमकसोचहररातनहीहोती, तो

आपकेदिमागमेकभी-कभीनकारातमकविचारआतेहोतोठीकहै सबसे महतवपूर्हैउनहेबाहरधकेलनाऔरउनहेबेहतरविचारसेबदलना

जिनकणोमेआपनकारातमकसोचरहेहै, उनकणोमेभीआपधयानकेद्त करसकतेहै, उनचीजोपरजिनहेआपपसंदकरतेहैऔरआनंदलेतेहैताकि आपकादिमागबेहतरढंगसेकेद्तहोसके

सब्ज़यांखाएं

औरथोड़ीनीद

ले

- सब्ज़ियांखाएंऔरथोड़ीनीदले

एकबच्क्रेरपमे, आपकोशायदअपनीसब्ज़यांखानेऔरपानीपीनेके लिएकहागयाहोगा देखनेमेयेसाधारणअभयासलगतेहै, लेकिनजैसे-जैसे हमवयसकहोतेहै,इनसेहमआसानीसेबाहरनिकलआतेहै समयकीकमी केकारणलोगअकसरचलते-फिरतेयारेसतरांमेखातेहै फासटफूड औरभोजनजिसमेपोषणकीकमीहोतीहैवहभीससताहोताहै, औरइतने सारेलोगइनफासटफूडकोखानाचुनतेहैकयोकिउनहेयेकरनाहैया कयोकिवेपैसेबचानेकीकोशिशकररहेहै

हालांकिशारीरिकरपसेसंपूर्होनेमेसवसभोजनकरनाशामिलहैऔर जबभोजनकीबातआतीहैतोबेहतरनिर्यलेना अगरतुमसुनिश्तनही

होकिबेहतरसवासयकेलिएकौनसेखादपदार्खानेचाहिए, तोकिरानेकी दकानकेउपजअनुभागसेअधिकताजाखादपदार्खरीदनेकापयासकरे

बजायडिबबाबंदयापसंसकृतखादपदार्के

बेहतरभोजनविकलपोमेअधिकसब्ज़यां, फलऔरदबलामांसशामिलहै आपआहारकोपूराकरनेकेलिएकुछमेवे, डेयरीऔरसाबुतअनाजभी

डालसकतेहै सुनिश्तकरनेकाएकऔरआसानतरीकाकिआपके आहारमेविविधताहैऔरपोषकततवहैवहयेकिआपआपकीथालीको जितनासंभवहोरंगीनबनाये

उदाहरणकेलिए, सब्ज़यांचुनतेसमय, अलग-अलगसब्ज़यांजैसेहरी सलाद, पीलीशिमलामिर्,एवोकाडोस, औरटमाटरआपचुनसकतेहै

चीनीमेकमडेयरीउतपादचुननाभीअच्सवासयविकलपहै आपसादा

दहीचुनसकतेहैऔरउसमेशहदमिलासकतेहै,बजायवनीलायासट्बेरी

केसवादवालेकोचुननेके

- सहजभोजन

अपनेआपकोशारीरिकरपसेफिरसेजोडनेकेहिससेमेशामिलहैसहज खाना इसकामतलबहैमनलगाकरखानाऔरभूखकाधयानदेनाबजाय

बार-बारडाइटिगकरनेके डाइटिगवजनघटानेयाकुछपोषणलकयोको पूराकरनेकेलिएकामकरतेहै, लेकिनवेअकसरआपकोआजीवनसवासय नहीदेते सहजरपसेखानेकेहिससेमेआताहै, अपनेशरीरपरधयानदेना औरडाइटिगकीआवशयकताकीमानसिकताकोअसवीकारकरनाशामिल है

भोजनकोअच्औरबुरेकेरपमेलेबलनकरनेकाभीपयासकरे सब कुछखानाठीकहै, खाएं, खासकरजबआपइसेमॉडरेशनमेकररहेहो तो आपकुकीजयापासताकोबुरानसमझे इसकेबजायइनखादपदार्को

एकसमगआहारकेहिससेकेरपमेदेखे कुछभीखानेकेलिएसवतंत

होनाआपकोअपनेशरीरऔरभोजनकेविकलपोपरअधिकशक्देताहै

धयानरखेकिवजनघटानेकेलिएसहजभोजनबेसटनहीहै इसकेबजाय, अपनेमानसिकऔरशारीरिकसवासयपरनजररखनेके तरीकेकेरपमेसहजभोजनकाउपयोगकरे जोलोगअकसरसहजखाने काअभयासकरतेहैउनकेशरीरकिछविबेहतरहोतीहै,अवसादकानिचले सतरऔरबेहतरआतमसममानहोताहै ऐसाइसलिएहैकयोकिवेअपनेमन औरशरीरमेअधिकनियंतणमहसूसकरतेहै

- अपनेआंतरिकसंकेतोकोजाननासीखना

आपशायदपहलेसेहीजानतेहैकिआपकाशरीरआपकोबताताहैआप

कबभूखेहैयाभरेहएहै वसतजीवनशैलीकेकारणअकसरलोगइन

संकेतोकोअनदेखाकरदेतेहैऔरजबवेकामकरनासमापतकरदेतेहैया

जबबच्बिसतरपरहोतेहैतबहीवेखातेहै आपसमयकीकमीकेकारण

याशायदपैसेकीकमीकेकारणभीदिनमेएकबारभोजनकरतेहै

अपनेशरीरकेसंकेतोकोजाननेकीकोशिशकरेऔरउनकाजवाबदे भले
हीआपकाममेवसतहै, कुछखानेकेलिएकुछमिनटनिकालनेकीकोशिश

करेयाअपनेबॉससेपूछेकिकयाआपअपनालंचब्क्जलदीलेसकतेहै
आपकोकार्यौरलकयोकोबेहतरढंगसेपबंधितकरनेकीभीआवशयकता

होसकतीहैताकिआपकेपासकामपरखानेकेलिएअधिकसमयहो

अपनेआंतरिकसंकेतोकोजाननेकेहिससेमेजबआपकापेटभराहोतब
खानाखानारकनाभीशामिलहै सहजभोजनकामुखयभागयहजानना
शामिलहैकिखानाकबबंदकरनाहै इतनाहीनहीयेआपकोअधिकखाने

सेबचाताहै, लेकिनयहआपकोआपकेशरीरकेसाथअधिकलयमेरहनेकी
अनुमतिभीदेताहैऔरखानाखातेसमयजिसतरहसेआपमहसूसकररहे
हैउसमेभी

- सहजभोजनशुरकरना

यदिआपनेपहलेकभीसहजज्ञयुकखानेकीकोशिशनहीकीहै, तोयह

प्रंभकठिनहोसकताहै आपकोअपनाखानाखानेऔरखानेकीआदते
पतालगानेकेलिएभीकुछसमयनिकालनेकीआवश्यकताहोगी

अगरआपखुदकोभोजनयाखानेकेबारेमेविचारमेनेगेटिवपातेहैतो
पोषणविशेषजयाआहारविशेषजसेबातकरसकतेहै
आपसहजखानेकेलिएएकसमूहमेभीशामिलहोसकतेहैताकिआपएक

दसरेकासमर्नकरेऔररणनीतियोऔरयुक्ष्योकोसाझाकरसके

सुनिश्तकरेकिआपकेपासकोईभीसहजखानेकादष्क्रोणडाइटिगलेना

नहीहै उदाहरणकेलिए, कैलोरीकीगिनतीयाखादपदार्कोकाटनाशुर

नकरे बसउनखादपदार्कोखानेकीकोशिशकरेजोआपकेलिए
मायनेरखतेहैऔरसुनिश्तकरेकिजबआपकोभूखलगेतबआपखारहे
•
होऔरजबआपपूर्महसूसकररहेहोतबआपवापसनखारहेहो

नीदकामहतव

वसतजीवनऔरकामऔरसकूलकेसाथ, कभी-कभीपर्यपतसोनाअसंभव

है जबकिसोनेमेकटौतीकरनाठीकहैअगरआपकोकुछदिनोकीजररत
है, परलंबेसमयतकनीदकीकमीअच्महीहै, भलेहीवहसकूलयाकाम

केलिएहो

पर्यपतनीदलेनेकामतलबहैनीदकोप्थमिकतादेनाऔर
यहसुनिश्तकरनाकिआपलकयोऔरकार्कोपूराकररहेहैताकिआप
रातकोपर्यपतनीदप्पतकरसके इसमेबेहतरकार्-जीवनसंतुलनभी

शामिलहै यदिआपअपनेआपपरअतयधिककामकररहेहै, तोआप
पर्यपतनीदलेनेकेलिएकभीभीसकमनहीहोगे

कभी-कभीनीदकाइससेकोईलेना-देनानहीहोताकिकितनीदेरआरही
है, बल्क़िनीदकीगुणवत्आपकोमिलरहीहैयानही भलेहीआपरातमे
8 घंटेबिसतरपरलेटेरहतेहै, अगरआपहरघंटेजागरहेहैयायदि

आपकोअनिद्होरहीहै, तोआपअच्छ्तरहसेआरामनहीकरपाएंगे

गुणवत्पूर्णनींदकीकमीअकसरचितायाआपकेदिमागपरबहतकुछहोने
सेभीउतपनहोतीहै इससेआपबार-बारजागसकतेहैयाअकसरजबआप

सोरहेहोतेहैतबभीआपकोसपनेदेखनाचिंतितकरतेहैकयोकिआपउन

चीजोकेबारेमेसोचरहेहोतेहै

बेहतरनीदकेलिएआपकोसलीपशेड्लभीबनानाहोगा इसमेबिसतरपर

जानाऔरहरसुबहएकहीसमयपरउठनाशामिलहै आपसोनेसेपहले
धयानकरनेयाचायपीनेकीभीकोशिशकरसकतेहै सोनेसेपहलेसक्रीन

समयकोसीमितकरनेकेलिएभीकोशिशकरनाताकिआपसोनेकी

कोशिशकरतेसमयविचलितनहो

कयाआपभीअपनेमस्त्षककासहीविकासकरना

चाहतेहैजिससेआपबौद्करपसेसशकबनसके?

यदिहाँतोनीचेदीहईलिकपरअभीक्लककरकेये

" बौद्कविकासई- पुसतकबंडल" अभीखरीदे



>>बौद्कविकासई- पुसतकबंडल<<

(कयूंकिआपपहलेसेहीहमारेग्हकहैतोआपकोयेबंडलविशेषछूटकेसाथदियाजायगा)

अपनेनकारातमक

विचारोकासामनाक

रनेसेडरोमत

- अपनेनकारातमकविचारोकासामनाकरनेसेडरोमत

लोगोकोअपनेअतीतसेआगेबढनाऔरपूराबननामुश्क़ललगताहै,

अतीतकीअसफलताएँऔरआघातइसकेमुखयकारणोमेसेएकहै वासतव

मेसवयंकोबदलनाशुरकरनेसेपहलेइनअसफलताओऔरनकारातमक
विचारोकाआपकेसामनेसामनाकरनाहोगा यादरखेकिनकारातमक
विचारोकासामनाकरतेवक़तचिकितसासेगुजरनायाकिसीऐसेवक्से
बातकरनाठीकहैजिसपरआपभरोसाकरतेहै इसेसवयंकरनाभारीऔर
कठिनहोसकताहै

आपकोयहभीजाननेकीजररतहैकिआपकेभीतरयेनकारातमकविचार
कयोहै इसकाअर्हैसमयमेवापसजानाऔरयहमहसूसकरनाकि

आघातयाअसफलताएँकयाहैजोआपकोपूर्नहीहोनेकाकारणबनादिया

है नकारातमकविचारभीपकटहोतेहैजबआपसबसेअधिकअसुरक्त

- होतेहैऔरदखऔरदिककतेतुमहारीजिदगीमेपैदाकरसकतेहै पहलेइन

नकारातमकविचारकासामनाकरनामहतवपूर्है

समझनाकिआंतरिकनकारातमकताकहाँसेआतीहै

अधिकांशआंतरिकनकारातमकतापिछलीअसफलताओयाअसवीकृतियोसे
आतेहै वेआतम-संदेहऔरनकारातमकसोचकेपैटर्सेभीआसकतीहै
कुछआंतरिकनकारातमकताहमारेबचपनसेभीआसकतीहैयदिकोईन
कोईलगातारहमसेनकारातमकबातेकररहाथा

भीतरकीनकारातमकतातबआपकेमस्ष्कमेअटकजातीहैजोआप
लगातारबतारहेहैकिआपपर्यपतनहीहैयाआपबेहतरहमेशाकरसकते
थे

आपकोइनविचारोकेपतिहमेशासचेतरहनेकीआवशयकताहै, कुछलोग

उनकेबारेमेसोचभीरहेहोगेऔरअनजानहोगे येआंतरिकनकारातमक

आवाजेइतनीआमहोसकतीहैकिहमवापसलडनेकीकोशिशकरनेके

•

बजायउनकेसाथरहनाशुरकरदेतेहै

नकारातमकविचारोकोजवाबदेना

आपनकारातमकविचारोकीआवाजपहचानसकतेहै, लेकिनआपनही

जानतेहैकिउनहेकैसेजवाबदेनाहैयाउनहेकैसेनीचेलेजानाहै यादहै
किआपकोखुशरहनेकाअधिकारहैनकिकषसहनेका
इसकामतलबहैकिआपकोसकारातमकताकेसाथनकारातमकविचारोका

सामनाकरनाहोगा

ऐसाकरनासभीकोअलग-अलगलगताहै सबसेपहले, आपकोचाहिए
नकारातमकविचारोकाडटकरसामना अपनेआघातकोपहचानेऔरफिर
नकारातमकविचारोकोबतानेकेलिएतैयाररहे नकारातमकविचारोको

अनदेखाकरना, यहथोड़देरकेलिएकामकरसकताहै, लेकिनयहकभी

भीअच्नहीहोता

नकारातमकविचारोकोशांतकरनेकेलिएआपकोसतयकाउपयोगकरनेकी

आवशयकताहै उनहेसकारातमकताऔरपुष्क्रनेवालेशबदोजैसेकिउनहे
बतानाआपकाफीअच्हैयाआपकेपासगर्वकरनेकाकारणहै, आपकी
सभीउपलब्धोकाजवाबदो अनयथायेआंतरिकनकारातमकविचार

कोशिशकरेगेऔरआपकोबताएं उनहेऐसामतकरनेदो

- नकारातमकविचारोकीउपेक्नकरे

नकारातमकविचारोकीउपेक्नहीकरनामहतवपूर्हैकयोकिउनकाजवाब

देनाऔरउनपरकाबूपानायहपभावीरपसेनहीहै
नकारातमकविचारोऔरआपकेसिरमेआलोचनातमकआवाजोमेकभी-
कभीकुछहोताहैजोआपकोबतानामहतवपूर्है वेभीआपकोआपकेबारे

मेकुछबतासकतेहै, आपकोअपनीबातसुननेकीजररतहै यहआपको

अपनेपिछलेआघातमेजानेकीअनुमतिदेताहैऔरजिससेआपकोपता

चलताहैकिइसनेआपकोकैसेपभावितकियाहैऔरसंपूर्नहीबनाया

भीतरकेनकारातमकविचारोकोसुननेसेभीआपकोअपनेडरकोमहसूस
करनेमेमददमिलसकतीहै, यहांतककिजिनहेआपनेअपनेअनतर्नमे
वापसधकेलदियाहै यदपिसुनिश्तकरेकिउनहेबहतदेरतकनसुने

-

हालांकिएकबारआपनेसुनलियाकिउनहेकयाकहनाहै,आपउनसेबहत

आसानीसेलडसकतेहैऔरजीतसकतेहै

अच्विचारोपरधयानलगाओ

अपनेजीवनकीसभीअच्बातोकोयादरखनाआपकीअपनेभीतरके
नकारातमकविचारोकाभीसामनाकरनेमेमददकरसकताहै जबआपउन
नकारातमकआवाजोकोअपनेचारोओरघूमतेहएसुनतेहै, कोशिशकरेऔर

एकखुशहालजगहपरवापसआजाएँऔरअच्समयऔरअच्यादोपर
धयानकेद्तकरे

कुछलोगोकोउनहेखुशकरनेवालीचीज़ोकीसूचीबनानेसेभीमददमिलती

है आपउनचीजोकीएकसूचीभीबनासकतेहैजिनकेलिएआपअच्

महसूसकरतेहै इससेआपकोउनआंतरिकनकारातमकविचारोकोदरकरने
मेमददहोतीहै, जोहमेशाआपकेअंदरफंसेरहसकतेहै|

- हमेशाअपनेआपकोथोड़ढीलारखो

कईबार, हमसवयंकेपतिबहतकठोरहोसकतेहै जबहमइननकारातमक

विचारोकोबहतअधिकट्नकरनाशुरकरतेहै, तोअपनेपतनयाउन
क्क्तोयादरखनाआसानहोजाताहै, जहाँहमसोचतेहैकिहमअसफल
है हमेशायादरखेकिआपइंसानहैऔरआपबड़औरछोटीगलतियाँ
बनाएंगे

- सकारातमकभावनाओकोनियंतणमेआनेदे

समयकेदौराननीचेऔरनकारातमकमहसूसकरनासामानयहैजबआपके
भीतरकेनकारातमकविचारनियंतणकरनाचाहतेहैजबकि, आपभीधकका
देनेकीकोशिशकरसकतेहै, वेभावनाएँसकारातमकताऔरपकाशकेसाथ
दरहोजातीहै अपनेआपकोनकारातमकतामेसांसलेनेकीअनुमतिदे

औरफिरअपनेआपकोअच्विचारोऔरभावनाओकेसाथशुरकरनेदे
हमनेपहलेकहाथाकिआपकोनकारातमकविचारोकीउपेक्नहीकरनी
चाहिए, लेकिनआपकोयहसुनिश्तकरनेकीआवशयकताहैकिआपउनहे
अपनेविचारोऔरकार्कानियंतणकरनेनहीदेरहेहै

- नकारातमकविचारोकोवशमेकरनायामारना

जबआपउनआंतरिकनकारातमकविचारोसेछुटकारापानेकेलिएतैयारहो
औरअबउनकोआपकेजीवनपरराजनकरनेदे, तोआपकेपासदोविकलप
है तुमकरसकतेहोयातोउनहेवशमेकरोयाउनहेमारडालो अगरये

नकारातमकविचारअपनेपूरेजीवनकेआसपासरहेहै, उनहेमारनाअधिक

मुश्क़िलसाबितहोसकताहै, कयोकिआपकेलिएउनहेजानेदेनामुश्क़िलहो सकताहै

भीतरकेनकारातमकविचारोकोवशमेकरनाआसानहोसकताहै उनहेवश मेकरनेकाअर्हैं, अपनीएकसच्आवाजसेउनकीआवाजोपरकाबू

पाएं बसइतनाहीअधिकसकारातमकविचारोकेद्रानकारातमकविचारो सेछुटकारापाना

- परामऔंरउपचार

आंतरिकनकारातमकविचारोसेछुटकारापानेकीपक्र्याकेदौरान, बहतसे लोगचिकितसायापरामर्लेनेमेमददगारपातेहै यदपियहमहंगाहो सकताहै यदिआपपरामर्लेनाचाहतेहैलेकिनधनकीकमीहै, तो स्ीयचर्यासामाजिककार्कार्यिलयोकीजाँचकरनेकापयासकरे,ये स्अकसरकुछसतमुफतमेदेतेहै यदिआपकॉलेजमेछातहै,तोकई

विशविद्लयकेदभीमुफतपरामर्देतेहै

जोपेशेवरमार्दर्नतलाशकरनाचाहतेहैऔरउनलोगोकेलिएजोपरिवार औरदोसतशामिलनहीकरनाचाहतेहैउनकेलिएकाउंसलिगसबसेअच् है यदिआपकिसीरिशतेदारयामितसेबातकरनाचाहतेहै, तोवहबिलकुल

ठीकहै यहसबइसबातपरनिर्रकरताहैकिआपकिसकेसाथसहजहै

विश्सको मजबूतकरे



- विश्वासकोमजबूतकरे

पूर्बननेकाअर्थअपनीआधयात्मिकतापरधयानकेंद्रितकरनाभीहै
यहजिसधर्म,आस्थाविश्वासकाआपहिससाहैकेआधारपरसभीके
लिएअलग-अलगदिखताहै आपविश्वासकाहिससानहीहै, लेकिनअपनी
आधयात्मिकयात्राकेहिससेकेरुपमेएककेसाथजुडनाचाहतेहै कोईफर्क

नहीपडताकिआपकाविश्वासकहाँहै, विश्वासपरझुकाव, आधयात्मिकरप

सेसंपूर्बननेकाएकमहतवपूर्णहिससाहै

जोलोगचर्चसेवाओमेभागलेतेहै, उनहेअकसरमुश्किलसमयकेदौरान

बाइबिलपढनेमेमददमिलतीहैकयोकिउनहेबाइबिलमेपाएगएअंशोऔर
कहानियोकेमाधयमसेभगवानसेबातकरसकतेहै अगरआपईसाईहै,
आपपासकतेहैकिइससेसापताहिकभक्तिकरनेसेमददमिलतीहै इसमे
आपकीबाइबलपढनाऔरकुछशांतसमयभगवानकेसाथबितानाशामिल
है

कुछलोगअपनीसापताहिकभक्तिकोएकसमूहमेकरनाभीचुनतेहै यह

चर्चकेमाधयमसेकियाजासकताहैयाआपकुछलोगपासकतेहैऔर

अपनेघरपरअपनासमूहबनासकतेहै विश्वासकोमजबूतकर, आपअपनी
आस्थाऔरईशरकेसाथघनिषसंबंधबनासकतेहैऔरसापताहिक
सामूहिकभक्तिऔरएकलदैनिकभक्तिभीकरसकतेहै

यदिआपसुनिश्चितनहीहैकिबाइबलकैसेपढ़याकैसेशुरकरे, तोयहाँ

कईअलग-अलगभक्तिपुसतकेहैजोआपबाइबिलकेमाधयमसेखरीद

सकतेहै आपविशेषभक्किताबेभीखरीदसकतेहैजोआपकोविश्स्
परनिर्ररहनेऔरभगवानकोबेहतरजाननेमेमददकरनेकेउद्शयसेहै

यदिआपएकचर्याभक्समूहकाहिससानहीहै, तोहिससाबने, यह

सुनिश्तकरनेकेलिएपहलाकदमहैकिआपबढरहेहैऔरआधयात्मक

रूपसेसंपूर्बनरहेहै

- संगीतकाउपयोगकरना

इससेकोईफर्नहीपडताकिआपकिसधर्याआस्कापालनकरतेहै, संगीतकाउपयोगकरनाविश्सकेबारेमेअधिकजाननेकाएकसवस तरीकाहै आपResso याअनयसंगीतसट्मिगसेवाकाउपयोगसंगीत

पलेलिसटबनानेयाडाउनलोडकरनेकेलिएकरसकतेहैजिसेआपअपने

विश्सकेसाथसंरेखितमहसूसकरतेहै जबभीआपउदासमहसूसकररहे होयाआपकोअपनेआपपरभरोसाकरनेमेमददकीजररतहैतोपलेलिसट कामआतीहै

आपतनावपूर्स्तियोसेपहलेसंगीतभीबजासकतेहै, जैसेजबआप

कामपरजारहेहोयाजबआपएकघटनाकोलेकरचिंतितहोयाबैठकजो आरहीहै अपनेदिलकोआधयात्मकसंगीतसेभरनाआपकोअपनेविश्स केसाथऔरअधिकतालमयहोनेमेमददकरताहै

- अनयविश्सियोसेबातकरना

यदिआपसंगठितधर्काहिससाहै, तोआपकाएकसमूहहोसकताहै

जिनसाथीविश्सियोकोआपजानतेहै, वेआपकेविश्सपरनिर्ररहनेमे आपकीबेहतरमददकरसकतेहै यदिआपकेपासइससमूहमेकोईऐसाहै

जिसपरआपभरोसाकरतेहै, तोआपउनसेमिलनेकेलिएकहेऔरआप

साझाकरसकतेहैकिआपकयोअपनेविश्ृपरभरोसाकरनेकेलिए
संघर्करररहेहै आपउनकेसाथशेयरभीकरसकतेहैकिआप
आधयात्ृकरपसेऔरअधिकसंपूर्बननेकीयात्ृरहै

अनयविश्सीआपकीसहायताकरनेकेलिएयुक्याँऔरसलाहदेनेमे सकमहोगे उनकेपासकिताबेयाचीजेभीहोसकतीहैजिनकाउनहोने

अतीतमेउपयोगकियाहैजोआपकोअपनेविश्सपरनिर्ररहनेमेमदद

करसकताहै

- अपनीभावनाओकोअलगकरना

कईमामलोमे, जबआपविश्सकेसाथसंघर्करररहेहोतेहै, ऐसाइसलिए

हैकयोकिआपमेअस्रभावनाएँहै उदाहरणकेलिए, आपकिसीचीजके

लिएभगवानकेसाथक्धितहोसकतेहैयाआपनहीसमझसकतेकि

आपकाआधयात्मकअभयासआपकीमददकयोनहीकररहेहै

येनकारातमकभावनाएँआपकेविश्सकेभरोसेपरझुकेरहनेकेरासतेमेआ

सकतीहै कईबारभावनाएंआपकोगुमराहभीकरसकतीहैकयोकिआप

अपनेविश्ससेएकनिश्तपरिणामकीउममीदकरसकतेहै, लेकिनचीजे

- हमेशावैसीनहीहोतीजैसीआपउनसेउममीदकरतेहै

विश्ससेचीजोकीअपेक्करनेऔरअपनीभावनाओकोरासतेमेदेनेके

बजाय, बसविश्सकोअपनीओरलेजानेकीकोशिशकरो परअंतिम परिणामकेबजायअनुभवऔरविकासपरअधिकधयानदे

सेवाओमेभागले

आपकीसाधनाकेआधारपर, सेवाएँयाजिनसमूहोसेआपजुडसकतेहैहो

सकतीहै फैलोशिपअधिकांशविश्सोऔरधर्काएकमहतवपूर्हिससा
है अनयलोगोकेआसपासहोनेकेनाते,उनहीबातोपरविश्सकरेजिनसे
आपअपनीकुछपरीक्ओकादष्क्रोणपानेमेमददकरसकतेहैऔरउनहे

विजयपानेकेलिएविश्सकाउपयोगकैसेकरे

- प्र्ाकरो

यदिप्र्ाआपकीआधयात्मकयात्र्ाहिससाहै, तोप्र्ाकरनाअपने विश्ासमेऔरअधिकझुकनेकाअच्त्रीकाहोसकताहै बहतसेलोग

हरदिनएकहीसमयपरप्र्ाकरनामददगारपातेहै, जैसेपहलीबातजब

आपजागोयाबिसतरपरजानेसेपहले आपप्र्ाकेसमयकापतिबिबित करनेऔरसुननेकेलिएभीउपयोगकरसकतेहै

कुछलोगउनकीप्र्ाएँट्करखनेकेतरीकेकेरपमेप्र्ापत्र्ाओका भीउपयोगकरतेहै, जबउनकाउतरदियाजाताहै प्र्ापत्र्ाएँहैकि

आपवापसजाएंऔरइसपरविचारकरेकिआपकोकबइसकीआवशयकता

हैआपदेखसकतेहैकिआपकिनपरीकणोकासामनाकररहेथेऔरउनके

द्राआपकोकैसेमिला

हालांकिमंदिरमेहरदिनएकहीसमयपरप्र्ाकरनेकीआदतबनानाएक

-

अच्विचारहै, आपजबचाहेयाजैसेमहसूसकरेतबप्र्ाकरसकतेहै

प्र्ाकरनाजोडनेऔरआपकीचिताएँऔरनिराशाएँबाहरनिकलनेका

एकशानदारतरीकाहै

पॉडकासटसुने

धर्ौरआधयात्मकताकेउद्शयसेकईअलग-अलगपॉडकासटहै आप

खुदकोआधयात्मकरपसेविकसितकरनेकेलिएकुछसपताहपॉडकासट

सुनसकतेहै डइविगकरतेसमययाघरकेआसपाससफाईकरतेसमय

सुननेकेलिएपॉडकासटबहतअच्छेहै वेआपकोजररतपडनेपर

मार्दर्नदेसकतेहै सुनिश्तकरेकिआपएकअच्छेपॉडकासटचुननेके

लिएउसकीसमीक्षाकरेजोआपविश्वासकरसकतेहै

आदतेजीवनकी
निर्मणखंडहै



- आदतेजीवनकीनिर्मणखंडहै

यदिआपसंपूर्बननाचाहतेहैऔरएकनईजीवनशैलीबनानाचाहतेहै, तो यहअच्आदतोकाहोनाजररीहैजोआपकोआपकेलकयोकीओर धकेलतीहै बुरीआदतेहानिकारकहोसकतीहै, इसलिएयदिआपकेपासहै

आपकोउनहेभीतोडनेकीजररतहै

आदतेउनअनुभवोसेबनतीहैजिनहेहमनेबहतप्रंभिकजीवनमेभीशुर

कियाहै हमअकसरइनअनुभवोयाबातोकोतबतकदोहरातेरहतेहैजब

तकवेआदतबनजातेहै एकबारएकआदतकासवचालितरपसेपदर्न शुरहोगयाहै, तोइसेतोडनायाबदलनाबहतकठिनहोसकताहै

इसलिएकेवलअच्आदतेआजमानाऔरबनानामहतवपूर्हे

आपकेजीवनकीकुछऐसीआदतेहोसकतीहैजिनकेबारेमेआपकोपता

भीनहीहै,जैसेकिरोजसुबहअपनेदांतोकोबशकरनायाकाफीयनतचालू

- करना आपकीकुछबुरीआदतेभीहोसकतीहैजोआपमेएहसासनहीहै, जैसेकामकरतेसमयटीवीदेखनायाव्यामनकरनेयाजिमनजानेके लिएबहानेबनाना

आदतेसवासयकीकुंजीहै

आदतेमानसिक, शारीरिकऔरआधयात्मकसवासयसहितसवासयकेहर पहलूकाएकबड़हिससाहै उदाहरणकेलिए, पतिदिनप्र्थ्नाकरना आपकीकोईआधयात्मकआदतहोसकतीहै हरदिनव्यामकरनाएकहै

शारीरिकआदतजोआपनेवर्मेविकसितकीहोगी

ऐसीकईआदतेहैजिनहेआपबनासकतेहै, जैसेबेहतरखाना

औरसोडाकासेवननहीकरनाजोसमगसवासयकेलिएमहतवपूर्हे

सवसआदतेआपकोआपकेवजनकोसहीरखने, रकशर्राकोनियंत्त
रखने, औरपुरानीबीमारियोकेखतरेकोकमकरनेमेमददकरसकतीहै

मानसिकऔरआधयात्मकआदतेभौतिकआदतोकीतरहहीमहतवपूर्हैं
आधयात्मकआदतोमेरातमेप्र्ा, भक्, धार्कसेवाएं, यासंगीतसुनना

शामिलहोसकताहै मानसिकआदतेशौक, योगाभयास, याबसअपनेआप

केसाथशांतसमयबितानेमेमददकरसकतीहै

- आदतोऔरदिनचर्यकीशक्

हरदिनआपकेउठनेकेसमयसेलेकरआपकेबेडपरजानेतक, आप
लगातारनिर्यलेरहेहै कुछनिर्यछोटाहैऔरऐसालगताहैकिआपके

दैनिकदिनचर्यमेकोईफर्नहीपडताहै, लेकिनआपकेद्राकीजानेवाली

हरपसंदमेदिनऔरजीवनपूरीतरहसेपभावितकरनेकीकमताहोतीहै

दिनचर्यआपकोधरातलपरउतारनेमेमददकरसकतीहैऔरउनदिनचर्य

केभीतरकीआदतेआपकोविशेषबनानेमेमददकरेगी उदाहरणकेलिए,

यदिआपकेपासहरसुबह7 बजेकाअलार्हैतोआपकाशरीरसवाभाविक

रपसेउसमेउठजाएगा यहएकआदतहैऔरएकदिनचर्यजोआपने

अपनेलिएबनाईहै

आदतोऔरदिनचर्यकीशक्सेहमअपनेलकयोकीओरबढसकतेहै

सहीआदतेबनानाऔरउनहेदिनचर्यमेशामिलकरनाहमेस्नताऔर

सफलताकीदिशामेसहायकहोसकताहै

- एकलकयकेआसपासकेद्तदिनचर्यबनाना

यदिआपकेपासपहलेसेबहतअधिकदिनचर्ययाआदतेनहीहै, दिनचर्य बनानेकाएकहीआसानतरीकाहैमतलबअपनेलकयोकेबारेमेसोचना औरफिरउनलकयोतकपहुचनेकेलिएदिनचर्यबनाना यदिआपकेपास अगलेमहीनोकेलिएपैसेबचानेकालकयहै, तोदोपहरकाभोजनतैयार

करनेकोअपनीदिनचर्यकाहिससाबनाले हरदिनदोपहरकेभोजनके

लिएबाहरजानेकेबजायघरपरहीबनाले

यदिआपहाफमैराथनदौडनेकालकयरखतेहै, तोसपताहकेअधिकांशदिन

दौडनाआपकीदिनचर्यकाहिससाबननाअतयंतआवशयकहै अगरलकय

नहीहै, तोआदतेबनानेकेलिएपहलेदिनचर्यबनानाआवशयकहै जीवनमे

- लकयहोनाबहतमहतवपूर्है, कयोकियहचीजेपूराकरनेकीमेहनतको मोटीवेटकरताहै

लकयऔरकार्कैसेचुने

लकयतयकरनाऔरकार्चुननाजीवनकीसफलताकीकुंजीहै सहीलकय

निर्धरितकरकेउसकीप्र्ूकेलिएउदारयोजनाबनानामहतवपूर्है उच मानकोपरधयानकेद्तकरके, साकारातमकआकलनकरके, औरसवयंको सहारादेनेकेलिएआतम-समीक्ष्करकेयोजनाकोसफलतातकपहुचाएं कार्चुनतेसमयकमता, रचि, औरसामर्थकोमधयसकरकेउद्पनाकरे, ताकिआपउचतमसतरपरपहुचसके

उदाहरणकेलिए, आपकेबॉसकोईऐसाकामदेसकतेहैजोअतयंत

आवशयकहै, परंतुइसकेलिएआपकोदेरतककामकरनाहोसकताहै,

जिससेआपकेबच्औरजीवनसाथीकेसाथरातकाखानाछूटजाए
हालांकि, परिवारीकडिनरआवशयकनहीहोसकता, लेकिनइसेएक
महतवपूर्रीतिकेरपमेमानाजाताहै

कार्-जीवनसंतुलनबनानासवसजीवनशैलीकाहिससाहै, हालांकियहकुछ

लोगोकेलिएकठिनहोसकताहै आपकेकामकेआधारपर, आपकोदेरसे

कामकरनापडसकताहैयापरिवारकेसाथसमयबितानेसेइनकारकरना

पडसकताहै इसेबदलनेकेलिएविभिनतरीकोकोविचारकरे, शायदअपने

बॉससेचर्चकरकेयाएकविशेषकार्सूचीतैयारकरके

- कार्-जीवनसंतुलनकीदिशामेभयभीतनहीहो कार्सलमेथकान, और

अपनेवक्ातजीवनकेहरपहलूकोअनदेखाकरनाहानिकारकहोसकता

है संतुलनस्पितकरनेकेलिएसकारातमककदमउठाएं, अपनेजीवनके

सभीपहलूओकोधयानमेरखतेहए

आदतेऔरदिनचर्यस्पितकरना

दिनचर्यबनानेकाएकआसानतरीकाउनकेआसपाससमयलगानाहै

उदाहरणकेलिए, यदिआपकेपासपहलेसेएकसुबहकीदिनचर्यनहीहैतो

इसेबनाले
इसमेआपकेदांतोकोबशकरना, कॉफीबनाना, बच्क्ोकपड़पहनाना

औरसभीकेलिएसाधारणनाशताबनानाजैसेकार्शामिलहोसकतेहै

यदिआपकोअपनेदिनोकेलिएअलगदिनचर्यऔरआदतेबनानेकी

आवशयकताहै, आपअपनीपहलेसेहीदिनचर्यमेछोटे-छोटेसमायोजन
करकेशुरआतकरसकतेहै उदाहरणकेलिए, होसकताहैकिआपसुबह
कीदिनचर्यमेजलदीउठे, लेकिनआपनाशतानहीकरतेहैऔरआपप्रंभ

करनाचाहतेहै

आपसमायोजनकरसकतेहैजैसेकिजलदीउठनायारातकोअपनानाशता पहलेसेतैयारकरलेताकिआपकेपाससुबहमेखानेकासमयहो अपनी

पहलेसेहीदिनचर्यमेछोटे-छोटेसमायोजनकरनापूरीतरहनयारटीन बनानेसेआसानहोसकताहै

एकबारजबआपछोटेसमायोजनकेसाथसहजहोजातेहै, तोआपअधिक जोडनेकेलिएशुरकरसकतेहै आपएकबाररटीनकोपूरीतरहसेबदल

भीसकतेहैअगरआपऐसाकरनेमेसहजमहसूसकरतेहै

आदतोऔरदिनचर्यकाविश्ष्णण

मौजूदाऔरनईदिनचर्यकेसाथ, उनकाविश्ष्णणकरनेकीआवशयकताहै अपनीदिनचर्यपरचितनकरनामहतवपूर्हैकयोकिआपयहसुनिश्त्

करनाचाहतेहैकिवेवासतवमेअपनेजीवनमेमूलयऔरउद्शयजोडरहीहै

अपनेआपसेपूछेकिदिनचर्यआपकेजीवनमेकिसउद्शयसेकामकरतीहै औरवेआपकेसमगसवासयमेकयाअंतरडालतेहै खुदसेपूछेलकयकि कामकररहाहै यदिऐसानहीहै, तोआपकोउनतरीकोकेबारेमेसोचनेकी जररतहैजोआपकरसकतेहै, यहकामकरसकताहै यदिआपयेकाम नहीकरसकतेहै, तोआपकोदिनचर्यकावहहिससाबदलनेकीजररतहै जोकामकरताहै

यादरखेकिदिनचर्यमेलकयहोनेचाहिए आपकेपासदिनचर्यसिर्

दिनचर्यरखनेकेलिएनहीहोनाचाहिए हालांकिलकयसरलहोसकतेहै

उदाहरणकेलिए, आपकोहरसुबहअपनेदाँतबशकरनेकीआदतहैकयोकि आपकेपासअच्मौखिकसवासयरखनेकाऔरदंतचिकितसकपरकम पैसेखर्करनालकयहै

जररीनहीकिहरलकयजटिलहो आपकोपतयेकदिनचर्यकालकयसोचने कीजररतहै, हालांकिआपकोयहसुनिश्त्करनाहै,दिनचर्यएकउद्शय कीसेवाकररहीहै

सवयंकोअलग

नकरे

- सवयंकोअलगनकरे

संपूर्बननाएकवक्ातयात्क्ीतरहलगसकताहै, औरयहकईतरहसे है हालांकिइसकामतलबयहनहीहैकिआपकोयहसबअपनेआपसे करनेकीजररतहै अकेलेकुछभीकरनामुश्क्लहोसकताहैऔरशायद

कुछमामलोमेअसंभवभी

वासतवमेसवयंपरधयानकेद्तकरनेकेलिए, आपकोदसरोपरभीधयानदेने

कीआवशयकताहै आपकोयहभीसुनिश्त्करनेकीआवशयकताहैकि

अनयलोगआपपरऔरसंपूर्होनेकीआपकीयात्ापरकेद्तहै

अलग-थलगऔरएकाकीहोनेमेमानसिकऔरशारीरिकपरिणामभीहो

सकताहै शोधसेपताचलाहैकिअलगहोनाऔरलंबेसमयतकअकेले

रहनेसेआपकीमोटापा, हदयरोग, अवसादऔरचिताहोनेकीसंभावनाबढ

जातीहै सवासयऔरभलाईहासिलकरनेकेलिए, आपकोअपनीटीममे

लोगोकोरखनेकीआवशयकताहैऔरआपकोलोगोकोआपमेनिवेशकरने

कीआवशयकताहै

- आपकेजीवनमेलोगोकेहोनेकामहतव

जबलोगएकसपोर्टीमरखनेकेबारेमेसोचतेहै, तोवेअकसरदोसतोऔर

परिवारकेबारेमेसोचतेहै आपकीसहायताटीममेहरकोईऐसाकोईहोना

चाहिएजिसपरआपभरोसाकरतेहैऔरसममानकरतेहै जबकिहोसकता है,ऐसालगताहैकिआपकोहरचीजमेपरिवारकोशामिलकरनेकीजररत है, ऐसासचनहीहैअगरआपकेऐसेरिशतेदारहैजोआपकाउत्॒और निर्मणनहीकरतेहै दोसतोकेलिएभीयहीनियमहै आपकोकेवलमित् कोआमंत्तकरनेकीआवशयकताहैजोवासतवमेआपकेलिएहैऔर आपकेसर्तमहितकोधयानमेरखतेहै

कुछलोगअपनेधार्कयाआधयात्मकसमूहोकीओरभीरखकरतेहै

अगरआपकिसीस्र्ट्सटीममेहैयाऐसेसहकर्हैजिनपरआपको भरोसाहै, आपउनहेभीआपकेसमर्नपणालीमेशामिलकरसकतेहै

- फैलोशिपकामहतव

अनयलोगोकेआसपासरहनासवासयकेसभीभागोकेलिएमहतवपूर्है दोसतोऔरजिनलोगोपरआपभरोसाकरतेहै, उनकेहोनेसेआपकम अकेलामहसूसकरसकतेहैऔरआपकोअनयलोगोकेसाथबढनेकेलिए जगहदेताहै

शिक्ष्झाझाकरनाआपकोअपनेजीवनमेऐसेलोगोसेमिलासकताहैजो आपकोसलाहऔरयुक्य्ाँदेसकतेहै इनसभीबातोकासहीसेसमझना

औरसवसरहनेकेलिएबहतमहतवपूर्है जबआपअपनेजीवनकेबड़

फैसलोपरविचारकररहेहोतेहै, तोदसरोसेसहायतालेनाहमेशाउपयुकहो

- सकताहै अगरआपअपनीअनूठीस्तिमेहै, तोकिसीकीमददलेना किसीभीसमयआवशयकहोसकताहै

सीमाएंबनाना

भलेहीआपकेपासएकसपोर्टीमऔरलोगोकीआवशयकताहो आपकीतरफ, आपकोउनहेहरचीजमेशामिलकरनेकीजररतनहीहै आपलोगोकोजोबतानाचाहतेहैऔरजिसेआपअपनेतकहीरखनापसंद करतेहैउसपरसीमाएँबनासकतेहै लोगोकोसुनिश्ात्करेआपका

सहायतासमूहइनसीमाओकोजानताहैऔरउनहेपताहोनाचाहिए उनहेकभीपारनकरे

आपकेपासकुछलोगोकेलिएसीमाएँभीहोसकतीहैजोदसरोकेलिए

मौजूदनहीहै उदाहरणकेलिए, आपकेपासजीवनमेकुछलोगहोसकतेहै जोआपकेधर्याआधयात्मकजीवनकासमर्ननहीकरताहैकयोकि उनकाअलगहोसकताहै इसमामलेमे, आपउनकेसाथअपना आधयात्मकयात्र्झानहीकरसकतेहैबल्किसिर्मानसिकऔर संपूर्होनेकेलिएआपकीयात्रकेभौतिकपहलूकरसकतेहै

- कभी-कभीअकेलेरहनाठीकहै

हालांकिआपकोहमेशालोगोकेआसपासरहनेकीजररतनहीहै कभी-कभीआपकोअपनेविचारोऔरभावनाओकेसाथअकेलेरहनेकेलिएजगह चाहिए भलेहीआपनेपहलेअपनीसमसयाओकेबारेमेलोगोसेबातकी हो, आपउनहेअभीभीअकेलेसोचनेकेलिएसमयलेनाचाहसकतेहै

सोचनेकासबसेआसानतरीकायहहैकिएकांतठीकहै, लेकिन अलगावठीकनहीहै एकांतकामतलबहैकिआपनेअकेलेसमयखर् करनाचुनाहै अलगावकामतलबहैकिआपनेलोगोकोअपनेजीवनसे काटदियाहैयालोगोकोदरधकेलदिया

एकांतठीकहैजबयहसवैच्छिकहैऔरजबआपकेपासआपकेजीवनमे सकारातमकरिशतेजिनहेआपसमय-समयपरबदलसकतेहैअभीभीहै आपकेपासबातचीतकरनेकेलिएसामाजिकसमूहभीहोगे,जबआपचुनते

है आपकोअकेलेसमयखर्करनेकेबारेमेभीअच्महसूसकरनेकी जररतहै

अकेलेरहनाचुननाऔरअकेलेरहनासीखनाकायाकलपऔरताज़हो

सकताहै सुनिश्चितकरेंकिआपकुछऐसाकररहेहैजिसेआपअपनेअकेले
समयमेपयारकरतेहैताकिआपकामनऔरशरीरअकेलेरहनेमेबेहतर
महसूसकरनेलगताहै

- सामाजिकसमूहोमेअकसरशामिलहो

कुछलोगअकेलेरहनेमेबहतसहजहोसकतेहै फ्री
अकेलाकभी-कभीअच्छाहोताहै, लेकिनअकेलेरहनाआदर्नहीहै, विशेष
रपसेसंपूर्बननेकीआपकीयात्राकेलिए अगरतुमहेअपनेआपको

अकेलेमिलेबहतअधिकसमयवतीतकररहेहै, अपनेसाथफिरसेजुडना

सुनिश्चितकरे, सामाजिकसमूहयाकुछदोसतोकोएकसाथलानेकेलिएएक

कार्कमबनाएँ

आपअपनेसवासयकेआसपाससामाजिकसमूहभीबनासकतेहै उदाहरण

केलिए, आपएकजिमबनासकतेहैयासमूहमेदौडनाआसानबनासकते
हैताकिआपशारीरिकरपसेफिटहोजाओ आपएकआधयात्मिकसमूह
भीबनासकतेहैजैसेकिआपकेघरपरएकसापताहिकभक्तिसमूह

अपनेसवासयमे महारतहासिल करनाएकयात्रहै

- अपनेसवासयमेमहारतहासिलकरनाएकयात्है

बसजबआपकेपासअपनीयात्माजीवनमेसबकुछहो, तभीकुछसाथ

आताहैऔरसबकुछबदलदेताहै येहै,कयोआपकासवासयएकयात्है
औरगंतवनहीहै आपकोहमेशाअधिककामकरनाहोताहैकयोकिजीवन
जलदीबदलताहै

आपकेसवासयकेसभीभागएकयात्है, चाहेवहआधयात्मकहो,
मानसिक, याशारीरिक सबकीजर्भीयूनिकहोतीहैतोआपकी

अनयलोगोकेसमाननहीदिखेगे कोशिशकरेकिआपकीअनययात्एँकी
तुलनानकरे

सवासयभीपगतिकररहाहै, इसलिएआपकोजीवनऔरदिनचर्यमेबदलाव
करनेकीआवशयकताहोगीजैसे-जैसेजीवनबदलताहैआपका आपअपने
सवासयमासटरकरसकतेहै, लेकिनआपकोहरदिनकामकरनेऔरपयास
करनेकेलिएतैयाररहनेकीजररतहै अच्सवासयभीशुरसेहीएक

- पक्माहै

यात्काआनंदलेरहेहै

यात्कभी-कभीकठिनहोसकतीहै, लेकिनआपसुनिश्तकरेकिआप

इसकाआनंदलेनेऔरइसकीसराहनाकरनेकेलिएजगहबनारहेहै भले
हीआपनेअपनेसवासयपरमहारतहासिलकरलीहै, आपअभीभीखुदको

ऐसेविकलपबनापासकतेहै, जोआदर्नहीहैजैसेघटियाखानाबनाना
कुछदिनोयाहफतोकेलिएव्यामयादिनचर्यछोडना

एकबारजबआपदिनचर्यसेबाहरहोजातेहै, तोइसेवापसप्र्तकरना
बहतकठिनहोसकताहै इसलिएआपकोहमेशाखुदकोऔरपुशकरनेकी

जररतहोतीहै, सुनिश्चितकरेकिआपदिनचर्यसेबाहरनहीहोरहेहै अगर

आपहो, आपकोयहसुनिश्चितकरनेकीआवशयकताहैकिआपजलदसे

जलदअपनेमुमकिनपैरोपरवापसआजाएं

हालांकिकोईबातनही, यात्राकाआनंदले भलेहीआपकेपाससवसखाने

केउद्शयहो, आपकेपासऐसेदिनभीहोनेचाहिएजहाँआपमिठाईऔर

सनैकससहितभोजनकाआनंदले यहजीवनकाहिससाहै, आनंदले

आपकोजीवनकेउतार-चढ़वकाआनंदलेनाभीसीखनाहोगा

यदिआपकेवलजीवनकेउतारपरधयानकेद्तकररहेहैऔरजबजीवन

•

आपकेरासतेमेचीजेफेकताहै, तोआपअपनेआपकोएकरटमेफँसगया

पासकतेहै यहांतककिजबजीवनमे, आदर्सेकमचीजेआतीहैएक

गहरीसाँसलेनेकीकोशिशकरेऔरहरदिनकाआनंदले

अपनीयात्राकोसमझना

आपकीजर्हरकिसीसेअलगदिखेगी येहैकयोकिहमसभीअपनेतरीके

सेअद्तीयऔरविशेषहै तोइसकामतलबहैकिआपकोहमेशाअपने

भीतरदेखनाहोगाजबआपआपकीयात्रासमझरहेहोऔरजिसतरहसे

यहहोताहै

जबआपकठिनाईयाकिसीऔरचीजकेसाथगिरतेहै, जोआपकीयात्रेे

एकरोड़डालताहै, आपकोरकनेऔरसोचनेकीजररतहैइसबारेमेकि

येचीजेकयोहोरहीहैऔरआपइसकेलिएकयाकरसकतेहैऔरउनपर

जलदकाबूपाएं आपकीयात्राकापतयेकभागएकपक्रियाहै

यादरखेकिआपकोअपनीयात्द्रौराननईचीजेसीखनेकीभीजररतहै पतयेककठिनाईआपकोकुछऐसासिखाएगीजिसकीआपकोअपनेजीवन

केबारेमेयाएकवक्क्तेरपमेजाननेकीआवशयकताहै कठिनाइयाँभी आपकोअनयलोगोकेबारेमे,उनकेअनुभवोयामुद्मेमददकरनेकेलिए सिखासकतीहै

- सबकुछजुड़हआहै

जिसतरहशरीरजुड़हआहैऔरसभीएकसाथकामकरतेहै, वैसेही

आपकेसवासयकीयात्भीजुड़हईहै एकचीजदसरीकोपभावितकर

सकतीहै, चाहेवहअच्भागहोयाबुरा यहसमझनाकिसबकुछजुड़

हआहैआपकोसंपूर्बननेऔरचंगाकरनेमेमददकरसकताहै जैसे

आपकामानसिकसवासयसंपूर्होजाताहै, आपकाशारीरिकऔर

आधयात्मकसवासयसंपूर्होनेकेकरीबभीएककदमहोगा

- लकयनिर्धरितकरनाआपकोयहभीदिखाएगाकिसबकुछजुड़हआहै

कयोकियहआपकोदिखाएगाकिकैसेएकलकयकोपूराकरनाआपको अगलेलकयकेकरीबऔरकरीबआगेलेजाताहै

असफलताकेबारेमेमतसोचो

चूंकिआपनेसीखाहैकिसवासयएकयात्हैऔरकठिनाइयाँरहेगी, आप सोचरहेहोगेकिअसफलताअपरिहार्है हालांकियहसचनहीहैऔर असफलताकठिनाइयोकापर्यायनहीहै

आपकईतरहकीकठिनाइयोऔरपरीक्ओकासामनाकरेगे, लेकिनयह मतलबनहीआपअसफलहोजाओगे

जबकठिनाईआतीहै, तोतुरंतउसअसफलताकेबारेमेमतसोचो,यह

अगलाचरणहै जैसेहीयहआताहैबसपतयेककदमउठाएंऔरसवारीके
मजेलो यादरखेकिअसफलतातभीहोगीजबआपइसेअनुमतिदे और

यदिआपयात्केएकभागमेअसफलहोतेहै, तोइसकामतलबयहनहीहै
किआपपूरीयात्मेअसफलहोगे जबतकआपउठोऔरचलतेरहो, तुम

• सुनिश्तहोसकतेहोकितुमसफलहोगे

सेलफकेयरफ्क्टसऔररटीनरखे

आपकीसवासययात्केहिससेकेरपमे, आपकोयहसुनिश्तकरनेकी

आवशयकताहोगीकिआपअपनीदिनचर्यऔरआतम-देखभालरखरहेहै
यदिआपकठिनाइयोऔरपरीकणोकेदौरानअभयासनहीरखतेहै, आप
पाएंगेसफलहोनाबहतकठिनहै

आतम-देखभालमेयहभीशामिलहैकिआपजोपयारकरतेहैउसेपतिबिबित
करेऔरकठिनाइयोकेदौरानउसेकरे यहपढनेसेलेकरफेशियलया
मसाजकरनेकेलिए, तैरनाकुछभीहोसकताहै इससेआपकोसमसयाका

समाधानढूंढ़नेमेमददमिलेगी

यहइसबातकाभीहिससाहैकिआपकेकोनेमेलोगोकाकठिनाइयोपर
काबूपानेमेमहतवपूर्होनासुपरकयोहै अगरआपअपनेकोविफलताके

करीबजैसामहसूसकररहेहै, होसकताहै, आपकोयहसुनिश्तकरनेकी

आवशयकताहैकिआपकोअपनेसहायतासमूहतकपहुचनाऔरउनसेमदद
मांगनाहै अपनीभावनाओऔरभयकोलोगोसेसाझाकरेऔरदेखेकिवे

आपकोकैसेसलाहदेसकतेहै

निषकर्

- निषकर्

संपूर्होनारातोरातनहीहोताहैऔरइसकेलिएअभयासऔरकोशिशकी

आवशयकताहोतीहै यदिआपसंपूर्बननाचाहतेहै, तोकयोकिशायद

आपनेजीवनमेकुछऐसाअनुभवकियाहैजोकियाहैआपकोनकारातमक
रपसेपभावितकियाचाहेवहआधयात्मकरपसेहो, शारीरिकरपसे, या
मानसिकरपसे यदिऐसाहै, तोहमआशाकरतेहैकिइसपुसतकने

आपकोसिखायाहैअधिकसंपूर्बननेऔरकठिनाइयाँजोआपकोपभावित

कररहीहोउनपरकाबूपानेकीदिशामेकामकरनेकेतरीके

यादरखेकिहरयात्कीशुरआतएकछोटेकदमसेहोतीहै आप

बड़कदमोकीओरबढनेकेलिएएकछोटाकदमउठानेकीजररतहैजो
विश्सऔरआतम-पूर्कीयात्करनेकेलिएआवशयकहै एकबार
आपनेएकछोटासाकदमउठायाहै, येकदमअंततःआदतोऔरदिनचर्यमे
जोआपकेजीवनकोहमेशाकेलिएबदलसकतेहै

संपूर्होनेकेहिससेमेमन-शरीरसंबंधभीशामिलहै
आपकाहरविचारआपकेशरीरकोकिसीनकिसीरपमेपभावितकरताहै,
चाहेयहनकारातमकयासकारातमकहो नकारातमकविचारआपकोबीमार
बनासकतेहै

सवसभोजनकरनाऔरगुणवत्पूर्नीदलेनाभीपूराहोनेकाहिससाहै
सहीपोषणऔरनीदकेसाथआपअधिकहोसकतेहै इसबातसेअवगत
रहेकिआपमानसिकऔरशारीरिकरपसेकैसामहसूसकरतेहै

संपूर्होंनेकेअंतिमभागमेएकसहायतासमूहखोजनाशामिलहै
औरकठिनसमयमेअपनेविश्सपरनिर्ररहना संपूर्होंनेकाअर्यह

भीहैकिआपनिरंतरयात्परहैउसेयादरखो

कयाआपभीअपनेमस्त्षककासहीविकासकरना

चाहतेहैजिससेआपबौद्करपसेसशकबनसके?

यदिहाँतोनीचेदीहईलिकपरअभीक्लककरकेये

" बौद्कविकासई- पुसतकबंडल" अभीखरीदे



>>बौद्कविकासई- पुसतकबंडल<<

(कयूंकिआपपहलेसेहीहमारेगहकहैतोआपकोयेबंडलविशेषछूटकेसाथदियाजायगा)



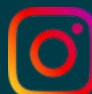
"सकारातमकसोचसेआतम-सुधारका सफरआरंभहोताहै "

- रविदनाथठाकुर

Scan To Visit The Website



 /DigitalBuddyPro

 /